بسم الله الرحمن الرحيم

(وقل اعملوا فسيرى الله عملكم ورسوله والمؤمنون)

الحمد لله رب العالمين....اللهم صل على سيدنا محمد وآله وصحبه وسلم...

نموذج عن برنامج للياقة البدنية :

بدايةً هناك بعض المعلومات التي يجب أن تكون عند المدربين ـ تم جمعها من مواقع على شبكة الإنترنت إضافةً إلى بعض كتب اللياقة مثل موقع المدرب العربي ـ

إن فهم عناصر اللياقة البدنية ومبادئ التدريب إضافةً إلى دخول دورة تدريبية لا تقل عن 6 أشهر تؤهل المتدرب ليصبح مدرباً جيداً.

أولاً ــ عناصر اللياقة البدنية :

1) السرعة : هي القدرة على أداء التمارين بسرعة نسبية, مثال : جري 3 كم خلال 14 دقيقة ... تنفيذ 70 تكراراً من التمرين السادس – ضغط – خلال دقيقة ونصف.

2) القوة : القدرة على رفع الأوزان الثقيلة وتحريك الأجسام التي يزيد وزنها عن وزن جسم المتدرب, مثال متدرب وزنه 85 كغ نقول عنه أنه يتمتع بقوة جيدة عندما يستطيع أداء تمرين ضغط البار على البنش المستقيم 8 تكرارات بوزن 90 كغ كحد أدنى), مثال آخر حمل شخص(70 – 80 كغ) فوق ظهره والجري به مسافة 250 م

3) الرشاقة : هي القدرة على أداء التمارين بانسيابية .. مرونة في العضلات وقدرة على التحكم بها...

والأمثلة السابقة تنطبق هنا والمطلوب أداؤها بمرونة جيدة, ويدخل هنا معامل التنفس فالقدرة على التحكم بالتنفس تعطينا رشاقة عالية.

4) التوازن : القدرة على مقاومة الشعور بالدوران (الدوخة), مثال : تنفيذ تمرين الدوران الهوائي "الشقلبة" ثم النهوض والجري إلى نقطة تبعد 10 م.

5) التحمل : القدرة على البقاء بوضعيات تكون فيها العضلات في حالة الشد, مثال : تمرين الكرسي (سيأتي شرح هذا التمرين) : 3 – 5 دقائق.

من الملاحظ أن العناصر السابقة تكمل بعضها البعض ليكون لدينا جسم يتمتع بلياقة عالية.

ثانياً ــ مبادئ التدريب الرياضي :

1) مبدأ التدرج : يعنى زيادة التمارين ومجموعاتها حسب تخطيط التدريب

فالتدرج قد يكون يومياً وهو المفضل –خصوصاً للمبتدئين– , مثال : في اليوم الأول قمنا بأداء 10 تمارين كل تمرين 25 تكراراً, في اليوم الثاني نزيد التمارين إلى 30 تكراراً, وفي الثالث إلى 40 تكراراً, ثم في الخامس نضيف مجموعة تمارين جديدة وقد يكون

التدرج (3 أيام في الأسبوع), هنا نحن نقوم بالتمرين يومياً ولكن لا نزيد المجموعات والتمرين كل يوم وإنما نزيد يوماً ونثبت يوماً (يجب أن يكون هناك يوم عطلة خلال الأسبوع)

وقد يكون التدرج أسبوعياً وينطبق عليه الكلام السابق أي نثبت التمارين كامل الأسبوع ونزيدها في الأسبوع التالي وهنا تكون الزيادة بشكل كبير نسبياً.

(قد يكون التدريب مرة واحدة أسبوعياً ولكن هذا النمط غير مرغوب به عملياً ولا ينصح به للمبتدئين)

2) مبدأ التكييف : – نشير هنا أيضاً إلى أن مبادئ التدريب تكمل بعضها بعضاً –

إن القيام بالتدريب بشكل سهل لا يعطي الفائدة المرجوة والقيام بالتدريب بشكل شديد وقاس يؤدي إلى زيادة طول فترة استشفاء العضلات ويعرضها للخطر, لذلك نحن نسعى وراء التدريب بالشكل المناسب وهو ما يسمى بالتدريب الزائد؛ مثال : متدرب يستطيع القيام بتمرين الضغط 30 تكراراً بسهولة ويقوم بأداء 80 تكراراً بمجهود 90% ويقوم بـ 130 تكراراً بمجهود عالٍ جداً مع تعب شديد....

إذاً : الحالة أ) تمرين سهل = مرفوض

ب) تدريب زائد = صحي مقبول

ج) تدريب مفرط = خطر يؤدي إلى إصابات مرفوض

وهذه طريقة لتمييز حالة الجسم ونوع التمرين (مفرط _ زائد _ سهل) :

سنمثل حالات الجسم بالألوان التالية :

اللون الأبيض : الجسم في وضعه الطبيعي دون تعب أو تعرق .. ضربات القلب والتنفس في حالتها الطبيعية (هنا مازلنا في التمرين السهل)

اللون البرتقالي : بدأ الجسم بصرف طاقة وببذل مجهود وسطي حيث ازدادت ضربات القلب وسرعة التنفس وبدأ الشعور بتعب العضلات (هذه هي مرحلة التدريب الزائد)

اللون الأحمر : لم يعد الجسم في حالته التدريبية الطبيعية حيث ازدادت ضربات القلب وسرعة التنفس بشكل كبير مع بدء الإحساس بالدوار والألم في بعض الأحيان(تدريب مفرط)

يجب ألا نصل إلى اللون الأحمر خلال التدريب ولكن أحياناً لا ينتبه المدرب إلى بعض اللاعبين اللذين يجهدون أنفسهم بشكل كبير(يمكن معرفة ذلك من لون الوجه والسير غير المتوازن) ... فعند الانتباه لهم يجب إيقاف التمرين مباشرة

3) التنوع : – هذا المبدأ لا يقل أهمية عما سبق –

لدينا 5 نكهات أساسية (مر.حلو.حامض.مالح.حرِّيف) لكن بمزجها معاً يخرج لدينا نكهات أكثر مما يمكننا تذوقه

ما نعنيه هنا هو ألا نستمر بأداء التمارين ذاتها وبالطريقة ذاتها مدة طويلة حيث لابد من تغيير البرنامج التدريبي كل (6–7) أسابيع.

مثال عن التنوع : في البرنامج الأول كان لدينا 10 تمارين ننفذ كل منها 25 تكراراً (وبدأنا بالزيادة إلى أن وصلنا إلى 60 تكراراً) ويتم التنفيذ بسرعة ولنقل 50 %

في البرنامج الثاني نبقي على التمارين ذاتها ونزيد التكرارات إلى 70 ونزيد السرعة إلى 80%

في البرنامج الثالث نزيد التكرارات إلى 100 ونضيف تمرينين وننقص السرعة إلى 40%

(إذا كنت تفعل ما تفعل دائماً فتوقع ما حصلت عليه دائماً)

4) مبدأ الاستمرارية : حتى يحصل المبتدؤون على لياقة عالية فإن عليهم أن يقدموا مجهوداً عالياً في البداية وعند الوصول إلى هذه اللياقة يصبح تقديم مجهود متوسط ووقت تمرين قليل نسبياً كفيلاً بالحفاظ على هذه اللياقة ...

مجهود عال »»» لياقة »»» مجهود متوسط »»» حفاظ على هذه اللياقة

ملاحظة : لا تنطبق مبادئ التمرين السابقة كما هي على جميع المنتمين إلى الدورة التدريبية فلكل متدرب خصوصية فمنهم السريع وتحمله ضعيف ومنهم العكس ,ومنهم السمين والنحيف ......

<u>نموذج تدريبي أولي :</u>

التمرين الأول :

1) المشي في المكان دقيقة
2) تمارين الإطالة: التمطيط (يدين, قدمين, صدر, ظهر, خصر) <u>الصور (1 - 8)</u>
3) جري في المكان لمدة دقيقة ونصف
4) تزلج على الجليد (تبادل قدمين مع يدين) 35 تكراراً <u>الصورة رقم (9)</u>
5) قرفصاء 25 تكراراً <u>الصورة (10 - 11)</u>
6) محرك بخاري 30 تكراراً <u>الصورة رقم (12- 13)</u>
7) أسفل الظهر 35 تكراراً <u>الصورة رقم (14- 15)</u>
8) مراوح يدين (أمام + خلف) + تقاطع علوي + تقاطع أمامي : 35 تكراراً <u>الصور (16 - 17 - 18 - 19 - 20)</u>
9) معدة نظامي : 25 تكراراً
10) معدة عكسي : 10 تكرارات <u>الصورة رقم (21)</u>
11) ضغط : 20 تكراراً <u>الصور رقم (22- 23)</u>
12) مشية البطة : 10 م
13) ثابت : 2* 5
14) مشي في المكان دقيقة
15) تمارين الإطالة

ملاحظة : "التمارين 1 + 2 تسمى تمارين التسخين أو الاحماء" , "التمارين 14 + 15 تسمى تمارين التهدئة أو التبريد"

التمرين الثاني : سنقوم بزيادة مجموعات التدريب (التكرارات) كما يلي :

رقم التمرين	المجموعة الجديدة	رقم التمرين	المجموعة الجديدة
4	45	8	40
5	30	9	30
6	35	10	15
7	45		

التمرين الثالث : نفس التمرين الثاني لكن بدون تمارين التسخين والتبريد

التمرين الرابع : سنقوم بزيادة مجموعات التمارين مع إضافة بعض التمارين الجديدة ونرمز إليها بالأحرف :

رقم التمرين	المجموع الجديدة	
3	دقيقتين	
4	50	
5	40	
6	45	
A	35	تمرين الفراشة للخصر <u>الصورة (24- 25)</u>
7	50	
8	50	
9	35	
B	15	تمرين القفزة الروسية <u>الصورة (26)</u>
10	20	
11	25	
12	20 م	
13	8*2	

التمرين الخامس : – هذا التمرين أيضا بدون تمارين الإطالة – كما في التمرين الماضي وسنقوم بزيادة المجموعات وبعض التمارين :

رقم التمرين	المجموعة الجديدة
3	3 دقائق
4	60
5	50
6	55
A	45
7	60
8	60

9	45
B	15*2
10	30
11	35
12	35 م
13	7*3

- ❖ بقي أن نشير إلى بعض التمارين التي يمكن إضافتها حسب المجموعات المتدربة وما على المدرب إلا اختيار ما هو مطلوب.
- ❖ لم يتم وضع في نموذج التمرين عنصر التحمل والتوازن بسبب وجود الغثيان عند معظم من يمارسون الرياضة للمرة الأولى أو بعد انقطاع طويل إضافة إلى تشنج العضلات (شد عضلي) مؤلم لا يمكنه من القيام بتمارين تحمل.

– يمكن إضافة هذه التمارين في اليوم السابع –

- ✓ تمارين التحمل :

جلسة الكرسي: نقوم بثني الركبتين وكأننا نجلس على كرسي ونبقى على هذه الوضعية لمدة لا تقل عن دقيقتين ونزيد المدة بشكل تدريجي.

وضعية الضغط : خلال تمرين الضغط حاول أن تتوقف في منتصف المسافة لمدة دقيقة ....

تمارين تحمل الذراعين : قم برفع ذراعيك جانباً وثبتهما بهذه الوضعية ..... ثم قم برفعهما إلى الأمام وثبت ..... يمكن حمل أوزان بكلتا اليدين... ومثل ذلك يمكننا القيام بتمارين تحمل لباقي عضلات الجسم.....ويعتبر أيضاً الجري لمسافات طويلة تزيد عن 10 كم من تمارين التحمل.

- ✓ تمارين التوازن:

1) الدحرجة الطولية : قم بتنفيذ ذلك 5 مرات وابدأ بالزيادة .... الدحرجة العرضية : (الشقلبة) التنفيذ كما في التمرين السابق (التمرينين السابقين من تمارين السقوط)

2) تمارين الدوران : اثن جذعك وركبتيك مشدودتان والمس الأرض بالسبابة ثم قم بالدوان حول أصبعك 10 مرات

- ✓ تمارين القوة : لتحقيق القوة البدنية يجب استخدام الأوزان الثقيلة نسبياً وأداء تكرارات قليلة (4 إلى 6)
- ✓ ويمكن إضافة التمارين التالية أو التبديل بينها وبين تمارين سابقة حسب رؤية المدرب :

1) الجري بوضعية الضغط الصورة رقم (27)
2) غطس أسفل الظهر الصورة (30)
3) رفع الخصر الجانبي الصورة (28)
4) ضغط ألماسة الصورة (29)
5) الجري بوضعية الضغط الصور (31 - 32)
6) معدة ثنائية الصور (33 - 34)
7) فتح ضم من وضع القرفصاء الصور (35 - 36)
8) تبادل القدمين إلى الأمام والخلف من وضع القرفصاء الصور (37 - 38)

لاحظ الركبتين في البداية متلامستين

1

2

بعد الشعور بشد العضلة إلى الحد الأخير ابدأ بالنزول حتى تلمس الأرض وقم بالعد حتى الرقم 10

المس الركبة بالصدر

3

4

5

6

حاول أن تلمس ركبتك بأنفك

7

8

الركبة لا تجاوز رؤوس أصابع القدمين

يتم التبديل بين القدمين بالقفز

11

10

٩

14

12

13

قم بتدوير اليدين بشكل كامل حتى يتحرك كل الكتف

17

16

15



20



19



18

21

عند العودة لا تلمس الأرض, أبق قدميك على ارتفاع 10 سم





22

الصدر يلامس الأرض



23

الركبة المتقدمة لا تجاوز رؤوس الأصابع
والركبة الثانية تلامس الأرض بهدوء

انظر إلى اليد العليا في كل مرة



26



25



24



28



27

حاول الدخول بين قدميك مع ثني الركبتين ثم
عد إلى الأعلى كما في تمرين أسفل الظهر



الصدر يلامس اليدين

29



30



33



32



31



36



35



34



38



37

للتواصل والاستفسار والاقتراحات :

https://www.facebook.com/tina.taylor.9400984

او الحساب ذو الاسم:

Souria Be'yony

المزيد على الرابط :

https://www.archive.org/details/MartialNotes